

# ピン・ピン・こうりん



## 部門紹介

東濃デイリハビリセンター



責任者 中嶋 恵吏

東濃デイリハビリセンターの管理責任者の中嶋恵吏です。

4月より介護保険についての法改正がありました。それに伴い、東濃デイリハビリセンターをご利用されている要介護のお客様を対象に3ヶ月に一度、ご自宅への定期訪問をさせていただくことになりました。デイでの様子やリハビリの状況をご家族様にお伝えするだけでなく、お客様のご自宅での生活でお困りのことをお聞きし、リハビリのアドバイスを行っています。

東濃デイリハビリセンターは食事、入浴のない半日の運動に特化したデイサービスです。パワーリハビリを基盤に、理学療法士考案の特別な運動プログラム、「アクティブ6」、さらには今年の2月より導入された歩行改善訓練を隔週で行っております。運動に特化した施設ならではのサービス提供が東濃デイリハビリセンターの自慢です。

東濃デイリハビリセンターをご利用のお客様の中には約10年に渡ってご利用を継続してくださっているお客様も複数名おみえになります。お客様にお話を伺うと、「ただリハビリに来るだけが目的ではない。デイで出会った友人やスタッフと会話をすることが楽しみだから通っている。」そんなお声を頂戴します。楽しみを持ってデイにお越しいただけることが、在宅生活を続けていく上で非常に大切なことなのだと改めて実感します。

私たち東濃デイリハビリセンターのスタッフ一同はお客様の健康で活き活きとした在宅生活が送れるよう、全力でご支援致します。今後ともよろしくお願ひ致します。



水野綾介 高橋 水野ゆかり



水野ゆう子



前村

中嶋



福井

加藤

村瀬



# ホムドクスクエア

## 脂質異常症(高コレステロール血症)とは?



土岐内科クリニック  
橋本院長

日本人の生活習慣病の代表的な病気が、脂質異常症(以前の高脂血症・高コレステロール血症)です。今回は、脂質異常症に関して3回シリーズで勉強しましょう。

脂質異常症というのは、血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪(代表的なものはトリグリセリド)が、多過ぎる病気のことです。「血液の中に脂があるのかな?」と思う人がいると思います。血液中にはコレステロール、中性脂肪、リン脂質、遊離脂肪酸の4種類の脂質がとけているのです。血液中の脂肪が異常に増えても、通常何も症状はありません。そのために自分では全然気づきませんし、「脂質異常症です」と医師に言われても、中々事の重大さに気が付かない人が多いのが現実です。そのためにそのまま放置してしまう事が多くあります。

それでは、放置したらどの様になるのでしょうか?増えた脂質がどんどん血管の内側にたまって、動脈硬化を起こしてしまいます。しかし、動脈硬化になっても、すぐには自覚症状がおきません。最終的に、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こして、やっと脂質異常症の重大さに気づく人が多く見えます。

血液中にある4種類の脂があります。多過ぎると問題なのは、コレステロールと中性脂肪です。

脂質異常症には、

- (1) LDLコレステロールが多いタイプ(高LDLコレステロール血症)
- (2) HDLコレステロールが低いタイプ(低HDLコレステロール血症)
- (3) トリグリセリド(中性脂肪)が多いタイプ(高トリグリセリド血症)

の3タイプがあります。

血液中のLDL(悪玉)コレステロールが多過ぎると、動脈の壁にくっついて動脈が厚く硬くなります。その為、高コレステロールが動脈硬化にとって大問題になるのです。

中性脂肪は、それ自体は動脈硬化の原因にはなりません。しかし、中性脂肪が多いとHDL(善玉)コレステロールが減ってLDLコレステロールが増えやすくなり、間接的に動脈硬化の原因となります。中性脂肪の多い人は、「メタボリックシンドローム」と呼ばれる危険因子をいくつも持っていることが多く危険です。どのタイプかによって治療も違ってくるので、患者さんがどのタイプかをきちんと診断し、指導や治療を行います。

脂質異常症

放置する

動脈硬化

放置する

心筋梗塞・脳梗塞

放置する

最悪の場合、死亡

今月のホムドクの一言  
—脂です あなたの血管 つぶすのは—



## 健康サポートクラブを行ないました。

5月16日、土岐市消防本部にて健康サポートクラブを行ないました。今回は土岐内科クリニック敷地内で行っている体操教室「ブレイング」のトレーナーをしております長縄学が講師を務めさせて頂き、「認知症予防ブレイング体操」を行ないました。ブレイングボードという特別なボードの上で体操をすることで、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。また適度な運動は認知症予防にも効果があります。今回は2人1組でペアになりお互いの体のことについて話したり、体操をする中で気づいたことを話し合ったりしました。みなさん初対面の方同士ペアを組んだ方もみえましたが、お話し花が咲きとても楽しい雰囲気で行なうことが出来ました。体操した後に前屈をしてみると、体操をする前よりよく曲がるようになっていてみなさん喜んでみました。



### お客様の声 佐藤 正也 様

東濃デイリハビリセンターを利用し始めて2年程たちます。週に2回利用していますが、ほとんど休まずに通っています。スタッフはみんな明るく親切でいろんなアドバイスをしてくれるので、とても楽しく通えています。いろんな方が利用していますが、男性も女性も同じ機械で同じ運動をしているので、みんなが頑張っているから自分も頑張ろうという気持ちになり、とても励まされています。最初来た時から杖は使わず歩けていましたが、リハビリのおかげで歩きやすく動きやすくなり、今でも杖を使わずに自分で歩けています。



これからも元気に利用させていただきます。

### スタッフ勉強会を行いました。

セラピア土岐にてスタッフ勉強会を行いました。今回は、スマイルコミュニケーション代表 小林里江様を講師にお招きし、マナーについて勉強しました。今回は主に敬語について勉強しました。敬語には相手を高める尊敬語、自分がへりくだる謙譲語、「です。ます。」を使い物事を丁寧に表現する丁寧語があり、TPOによって使い分けます。特に尊敬語、謙譲語は使い分けが難しく、使い間違えると相手に不快感を与えることもあります。日頃からお客様、患者様と関わる仕事ですので、相手に好感を与えられるような言葉遣いに気を付けたいと思います。また、言葉遣いばかりに気を取られすぎず、笑顔・態度・姿勢・話し方などにも気を付けお客様、患者様に気持ちよく過ごしていただけるよう努力していきたいと感じました。





5月22日、産業文化センターにて当院理事長 長谷川嘉哉が「認知症になる脳、ならない脳」をテーマに講演をさせて頂きました。今回は多治見法人会の方々に向けてお話をさせて頂きました。アルツハイマー型認知症と関連のある遺伝子についてや、扁桃核を刺激する生活習慣が、認知症を予防するため、「誘われたら断らない」「すべての行動に感情を持つ」などの行動がよいとお話させて頂きました。



## イチョウ葉エキス GBE-24Dr

医療法人ブレイングループは、「ずっと我が家で暮らしたい」を応援しています。

人が介護を必要とする理由、それは、動脈硬化による麻痺と認知症といわれます。

イチョウ葉エキスは血液の流れをスムーズにし、動脈硬化を予防します。

活性酸素を減少させ、癌やアルツハイマーを予防します。イチョウ葉エキスは、私たちが自信を持ってお勧めしている健康補助食品です。



ご注文・お問い合わせ先

**TEL 0572-54-0201 FAX 0572-54-0378**

〒509-5112

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1

医療法人ブレイングループ

株式会社ザイタック 担当 管理部

ご注文確認後、1週間程度でお届けします。

送料無料 ※90粒(約1ヶ月分)**6,480円**

代金引換にてお支払いください。

土岐内科クリニック内でも販売しています。

## 講演・勉強会のご案内

担当者	対象者	日 時	場所	内 容
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	関係者	6月24日(水)	瑞穂区	「ストップ・ザ・ぼけ」
理事長 医学博士 長谷川 嘉哉	一般の方	6月27日(土)	福岡県岡垣町	「認知症になる脳、ならない脳」



<http://brain-gr.com>

### 土岐内科クリニック

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-12

TEL 受付・外来リハビリ 0572-53-0656

FAX 受付・外来リハビリ 0572-53-0658

### 株式会社ザイタック

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1

TEL 0572-54-0201

FAX 0572-54-0378

## 診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
13:00 ~ 16:00						
16:30 ~ 18:30	●	●	●	●	●	

## 交通のご案内



東濃訪問看護ステーション  
(看護部門・リハビリ部門)

☎ 0572-54-0355

東濃介護支援センター

☎ 0572-54-1171

東濃デイリハビリセンター

☎ 0572-53-1101

東濃デイサービスセンター東館・西館

☎ 0572-54-1103

東濃デイサービスセンター松坂

☎ 0572-20-1199

東濃デイリハビリセンター

☎ 0572-54-1196

東濃デイサービスセンター元町

☎ 0572-53-1010

東濃デイサービスセンター滝呂

☎ 0572-43-6696